

日	月	火	水	木	金	土										
<p>【「ファイトケミカル」を知っていますか？】</p> <p>植物が、有害な物質から身を守るために作り出す色素や香り、辛み、ネバネバなどのことで、抗酸化作用があります。代表的なものは、水に溶けやすい「ポリフェノール」で、アントシアニン(ブルーベリー)やカテキン類(緑茶)などが挙げられます。水に溶けにくい「カロテノイド」には、β-カロテン(人参や南瓜)ルテイン(ほうれん草やブロッコリー)などがあります。いろいろな食品から摂るとよいでしょう。</p>	<p>1</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚井 ほうれん草のナムル みそ汁、果物</p> <p>お菓子、牛乳</p>	<p>2</p> <p>運動会</p> 	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>誕生会</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ミートソース ポトフ 果物</p> <p>お誕生日のケーキ、牛乳</p>	<p>5</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス ブロッコリーの3色サラダ 果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>6</p> <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
<p>7 立冬 (りっとう)</p> <p>【組み合わせで食事からとるミネラル】</p> <p>カルシウム、鉄分、マグネシウム、銅亜鉛など、体に必要とされるミネラルは16種類。微量ながらも、三大栄養素の活動を助け、体の機能を守るなど、重要な役割を担っていますが、体内で合成することができないため、食品からとる必要があります。なかでも不足しやすいカルシウムや鉄分は、子どもの成長に不可欠です。意識してとるようにしましょう。</p>	<p>8</p> <p>交通安全教室②</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>9</p> <p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ、ブロッコリー みそ汁、果物</p> <p>お好み焼き、牛乳</p>	<p>10</p>  <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉野菜炒め バイクドポテト みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>11</p> <p>防災訓練</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、おでん 小松菜の胡麻和え 果物</p> <p>じゃが芋のチーズ焼き 牛乳</p>	<p>12</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>味噌ラーメン シュウマイ 果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>13</p>  <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
<p>14</p> <p>【リンゴを食べて医者いらず！】</p> <p>りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミン酸を減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体に良いからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。</p> 	<p>15</p> <p>集金日</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>きのこご飯 豚肉と根菜の煮物 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>16</p> <p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、秋刀魚の蒲焼 キャベツの中華和え みそ汁、果物</p> <p>グラタン、牛乳</p>	<p>17</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ひじきご飯 鶏つくね みそ汁、果物</p> <p>大学芋、牛乳</p>	<p>18</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>うどん 天ぷら 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>19</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>カレーライス コールスローサラダ 果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>20</p> <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
<p>21</p> <p>【捨てないで！リボベジを楽しもう】</p> <p>野菜の切れ端や根から再び野菜を育てる「リボベジタブル(リボベジ)」。子どもと一緒に実験感覚で始めると、野菜への愛情が芽生えます。その野菜の旬の頃に行うのが良いでしょう。今の時期なら人参や大根の葉です。上から1~1.5cmの所で切り落とし、切り口が浸る程度の水で育てます。根がついた小ねぎは水を入れたコップに入れて育てます。1日1回は水を取り替えることも忘れずに。</p>	<p>22 小雪 (しょうせつ)</p> <p>身体測定</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ささみフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物</p> <p>クラッカー、チーズ 牛乳</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、かじきの竜田揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え みそ汁、牛乳</p> <p>ツナマヨトースト、牛乳</p>	<p>24</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、クリームシチュー キャベツの胡麻マヨネーズ 果物</p> <p>すいとん汁、牛乳</p>	<p>25</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、サバの味噌煮 白菜のおかか和え みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>26</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>野菜あんかけ丼 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>27</p>  <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
<p>28</p> <p>【よく噛むための言葉かけ！】</p> <p>「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？どう、聞こえた？」「かんだらどんな音がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくり味わって食べましょう。</p>	<p>29</p> <p>防犯訓練</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 さつまいもの甘煮 みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>30</p> <p>体操教室</p>  <p>クッキー、ほうじ茶</p>	<p>「食べ物本来の姿を知る機会を」</p> <p>「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でる」「大根や人参には葉っぱがない」といった込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子ども達には、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を知り、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、私たちが動植物の「命」を頂いていることを理解するきっかけにもなります。</p> <p>「食べごよみ 七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的に「赤飯」した。昔は、赤色には邪気を払う効果があると信じられ、凶事には赤飯を炊いていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加え、北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また関東では小豆は腹が破けやすい悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三はそんな話をしながら、お赤飯を炊いてみる」</p>			<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 467kcal</td> <td>エネルギー 540kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16.6g</td> <td>たんぱく質 20.2g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 1478g</td> <td>脂 質 17.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 209mg</td> <td>カルシウム 225mg</td> </tr> </table>	三才未満児	三才以上児	エネルギー 467kcal	エネルギー 540kcal	たんぱく質 16.6g	たんぱく質 20.2g	脂 質 1478g	脂 質 17.3g	カルシウム 209mg	カルシウム 225mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 467kcal	エネルギー 540kcal															
たんぱく質 16.6g	たんぱく質 20.2g															
脂 質 1478g	脂 質 17.3g															
カルシウム 209mg	カルシウム 225mg															

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
 ※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。